2020年　1月　　献　立　表　　このみ坂保育園

日	曜	種	献立	給食カロリー	３時のおやつ		おやつカロリー
4	土	麺	おにぎり　きつねうどん　マッシュポテト	356	牛乳	スコーン	266
6	月	焼	ごはん　鶏肉の味噌だれ焼き　大根サラダ　すまし汁	388	牛乳	お麩ラスク	202
7	火	麺	ミートスパゲティ　かみかみサラダ　野菜スープ	381	牛乳	七草粥	123
8	水	揚	ごはん　チキン南蛮　五目大豆煮　みそ汁	416	牛乳	スキム蒸しパン	229
9	木	焼	ごはん　魚の照り焼き　チャプチェ　みそ汁	387	牛乳	ジャムサンド	233
10	金	煮	ごはん　肉じゃが　酢の物　みそ汁	389	牛乳	ぜんざい	213
11	土	丼	みそ豚丼　ごま和え　スープ	384	牛乳	ぶどうゼリー	211
13	月	-	祝日：成人の日	-	-	-	-
14	火	揚	ごはん　すり身揚げ　切干大根煮　みそ汁	402	牛乳	おにぎり	222
15	水	炒	ごはん　八宝菜　酢の物　中華スープ	395	牛乳	黒糖蒸しパン	247
16	木	焼	ごはん　魚の西京焼き　かぼちゃ煮　のっぺい汁	411	牛乳	きなこラスク	200
17	金	汁	ハヤシライス　ビーフンサラダ　豆乳スープ	415	牛乳	バナナカップケーキ	231
18	土	麺	おにぎり　焼きそば　わかめスープ	375	牛乳	ビスケット	235
20	月	煮	ごはん　すき焼き風煮　もやしのごま和え　みそ汁	398	牛乳	プリン	233
21	火	揚	ごはん　魚の南蛮漬け　炒り豆腐　みそ汁	398	牛乳	きなこマカロニ	159
22	水	焼	ごはん　ひじきハンバーグ　コールスロー　きのこスープ	413	牛乳	かぼちゃスコーン	235
23	木	丼	中華丼　ばんさんす　スープ	385	牛乳	ふかしいも	216
24	金	焼	ごはん　魚のチーズピカタ　スタミナサラダ　ほうれん草のスープ	410	牛乳	ココア蒸しパン	238
25	土	麺	おにぎり　煮込みうどん　ピクルス	350	牛乳	りんごヨーグルトケーキ	227
27	月	煮	ごはん　筑前煮　コーンフレークサラダ　みそ汁	398	牛乳	もちもちポテト	233
28	火	飯	まぜごはん　甘酢和え　みそ汁　みかん	409	牛乳	マドレーヌ	279
29	水	汁	カレーライス　ブロッコリーサラダ　スープ	403	牛乳	金時煮豆	215
30	木	焼	ごはん　スペイン風オムレツ　きゅうりとハムのごま酢あえ　スープ	427	牛乳	ホットケーキ	234
31	金	揚	ごはん　鶏肉の甘辛炒め　わかめの酢の物　みそ汁	415	牛乳	チーズ蒸しパン	237

、お誕生会メニューです。

あけましておめでとうございます！今年も厳しい寒さのお正月を迎えました。
体を温め、お正月のごちそうで弱ってしまった胃腸をいたわる、消化の良い食事を心がけましょう。

七草の由来

1月7日に７種類の野菜が入った汁ものを食べることで邪気を払い無病息災を願う風習です。
春の七草「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」をお粥にして食べます。

※献立は仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承願います。